

12月の園だより

令和 6年11月29日
社会福祉法人 まほろば
湊 こども園



朝夕の冷え込みが一段と増し、冬めいてきました。今年も残り少なくなり、一年が過ぎる早さを感じているところです。先月は、園庭でさんまを焼いたり焼きいもをしたりして、秋の味覚を味わいました。焼きたてをみんなで食べるのは、本当においしいものですね。それは子どもたちの表情から伝わりました。今月は3～5歳児クラスの生活発表会があります。いま、クラスでは友達や保育者と発表する内容を相談しながら進めているところで、それぞれ楽しんでいる様子が伺えます。一年を締めくくるにはまだ早い時期ですが、表現活動を通しての成長を、21日（土）にぜひご覧ください。そしてこの一年、一人ひとりが無事で健康に過ごせたことを喜び合いながら2024年を締めくくりたいと思います。また保護者の皆様には、今年もたくさんのご協力を頂きました。ありがとうございました。どうぞよいお年をお迎えください。

園 長

12月の行事予定			16	月	
1	日		17	火	
2	月	身体測定（～6日） 園庭開放	18	水	リハーサル
3	火		19	木	
4	水	体育教室	20	金	
5	木	避難訓練	21	土	第23回生活発表会（3～5歳児）
6	金	全体練習①	22	日	
7	土		23	月	清掃デー
8	日		24	火	クリスマス会
9	月		25	水	
10	火		26	木	おもちつき
11	水		27	金	
12	木		28	土	保育納め
13	金	全体練習②	29	日	
14	土	園庭開放	30	月	休園
15	日		31	火	休園



<1月の主な行事予定> 6日（月）保育始め（4日まで休園） 15日（水）内科健康診断
25日（土）生活発表会（0～2歳児）…3～5歳児は家庭保育のご協力をお願いします。保育が必要な方はお弁当が必要です。



お知らせとお願い

- ◎ 21日（土）は3～5歳児の生活発表会をおこないます。詳細につきましては後日お知らせします。分散して1クラスずつ行う予定です。（8：30～12：30）全体練習・リハーサルは9：15から始めます。（0～2歳児クラスの方は家庭保育のご協力をお願いします。お仕事で保育が必要な方はお弁当が必要になりますのでご了承ください。）
- ◎ 24日（火）クリスマス会…10：00より2階ホールでおこないます。（全クラス）
- ◎ 26日（木）おもちつき…ぶどう組さんがおもちをついて、お正月の鏡餅を作ります。
- ◎ 28日（土）が保育納めです。年末年始休園の前後はお休みされる方が増えますので、給食準備の関係上、12月25日（水）～1月7日（火）の出欠確認を後日とらせていただきます。その他、お休みが前もってわかっている場合は担任までお知らせいただきますよう、ご協力をお願いします。
- ◎ 毎年元日に、園からご家庭に年賀状で新年のご挨拶をさせていただいておりましたが、今年度より1月の保育始めの日に担任から年賀カードをお渡しさせていただきます。

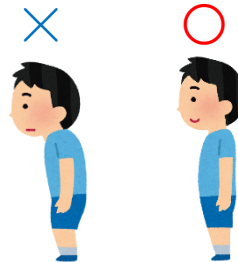


保健だより

<姿勢はだいじょうぶ？>

寒くなると、ポケットに手を入れたり肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが目立ってきます。姿勢が悪いまましていると・・・

- ・ 肩こり、腰痛をひきおこす
- ・ 骨格がゆがんだまま成長する
- ・ 怪我のリスクが高くなる
- ・ 内臓を圧迫し、便秘になりやすい
- ・ 物との距離が近く、視力の低下につながる



子どもの姿勢の悪さの原因は

- ・ 筋力の低下…室内で遊ぶことが増え、運動量が少なくなったため、体を支える筋肉がつきにくく正しい姿勢を保ちにくい。
- ・ 生活環境の変化…スマホ・タブレットなどを見て、前かがみの姿勢になりがち。
ソファなどのやわらかい椅子に体をゆだねて座ることが増えた。
- ・ 生活リズムの乱れ…夜遅くまで起きていて、朝起きられずに朝食をとらずにいる。
エネルギーが不足し、体にしっかり力が入らず姿勢が悪くなる。

原因を少しでもとり除き、子どもたちが良い姿勢で生活できるようにしていきたいですね！



食育だより

<冬至>

今年の冬至は、12月21日(土)です。冬至とは、1年で昼の時間が最も短くなり、夜の時間が1番長い日のことです。この日以降、徐々に日が長くなっていくことから運氣上昇、無病息災などを願う風習が世界各地で見られるそうです。日本では幸運を呼び込むために「ん＝運」が重なるなんきん（かぼちゃ）、れんこんなどの食材を食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。かぼちゃは免疫力を高めてくれるビタミンをたくさん含んでいます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うと言われています。ゆずの成分が血行を良くし、身体を温めてくれるので風邪予防になります。バランスの良い食事を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう！



もちつきで鏡餅づくり



家庭でもちつきをする習慣が少なくなってきました。園では年末の伝統行事にふれてもらいたいという思いから、ぶどう組の子どもたちと一緒に園庭でもちつきをし、鏡餅を作ります。(0～4歳児クラスは見学します) 鏡餅は、年神様へのお供えて、餅には神様の力が宿ると考えられています。下の餅は太陽＝陽、上の餅は月＝陰を表しているそうです。